

أضرار السمنة

ما هي السمنة

إن تعريف الإنسان المصاب بالسمنة، هو الإنسان الذي يملك أنسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديه فوق 30. إن مؤشر كتلة الجسم عبارة عن مؤشر يقيس الوزن مقارنة مع الطول. قد تكون للأنسجة الدهنية الزائدة، عواقب صحية وخيمة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون في الدم.

كما إن السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعًا في المجتمع الغربي اليوم، وأكثرها صعوبة من ناحية علاج السمنة والتصدى لها. لم يتم، نسبيًا، تحقيق سوى تقدم ضئيل في علاج السمنة (باستثناء تغيير نمط الحياة)، ولكن تم جمع العديد من المعلومات بخصوص العواقب الطبية لحالة السمنة.

تشخيص السمنة

كما ذكر مسبقًا، فإن السمنة مُعرَّفة كأنسجة دهنية زائدة. يعتبر قياس كمية الدهون في الجسم بشكل دقيق، أمرًا معقدًا وبحاجة لتقييم مهني. على الرغم من ذلك، يمكن عن طريق عمل فحص جسماني بسيط، الكشف بسهولة عن وجود دهون زائدة. يزودنا مؤشر كتلة الجسم (BMI) بتقدير جيد نسبيًا، لكمية الأنسجة الدهنية (لدى الأشخاص الذين لا يكونون ذوي بنية عضلية كبيرة جدًا، مثل رياضيي كمال الأجسام المحترفين). يُحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرامات على مربع الطول بالأمتار.



حارب السمنة

إن السمنة العلوية (السمنة المركزية)، أي تراكم الدهون الزائدة في منطقة البطن، وفوق الخصر (محيط البطن أكثر من 102 سم لدى الرجال وفوق 88 سم لدى النساء)، هي ذات أهمية طبية أكبر من السمنة السفلى، أي تراكم الدهون الزائدة في الأرداف والفخذين.

الأشخاص الذين يعانون من السمنة العلوية، عرضة أكثر لخطر الإصابة بمرض السكري، السكتة الدماغية وأمراض الشرايين القلبية والوفاة المبكرة، نسبةً للأشخاص المصابين بالسمنة السفلى.

مضاعفات السمنة

ترتبط السمنة بارتفاع معدلات الوفيات والمرض.

يوجد هناك عدد كبير من الأمراض التي تكون أكثر شيوعًا عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري من النوع 2، ارتفاع مستوى الدهون في الدم، مرض في الشرايين التاجية، وأمراض المفاصل التَّكْسِيَّة والاضطرابات النفسية - الاجتماعية.

تجدر الإشارة، إلى أن المرضى الذين يعانون من السمنة، غالبًا ما يعانون أيضًا من متلازمة الأيض (Metabolic syndrome) التي تشمل 3 أو أكثر من الأعراض التالية: محيط بطن كبير، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى الدهون في الدم، وارتفاع مستويات السكر في الدم أثناء الصوم، ومستويات منخفضة من HDL انخفاض مستويات الكوليسترول الجيد.

علاج السمنة

يمكن اتباع تقنيات مختلفة من الأنظمة الغذائية، التي تؤدي لفقدان الوزن والأنسجة الدهنية الزائدة. وقد أظهرت الدراسات أن 20% فقط من المرضى، قادرين على علاج وإزالة 6 كغم من وزنهم، والحفاظ على الوزن الجديد لمدة عامين.

التعليمات الغذائية للمصابين، لعلاج السمنة مشابهة للأشخاص العاديين:

غير أن هناك أهمية كبيرة لتثقيف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط مبكرًا لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها، فالتثقيف السلوكي في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الأساس في الطريق لإنقاص الوزن بطريقة صحيحة.

إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل. يسبب النشاط الجسماني زيادة في استهلاك السُّعرات الحرارية في الجسم.

ومن المهم أن نشير ونؤكد، أن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل في الوزن. أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة، فهي أنها تساعد في الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت. يوصى اليوم، بممارسة النشاط البدني المعتدل - المجهد لمدة ساعة في اليوم.





وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة

أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب

علاج السمنة الدوائي:

تمت الموافقة على عدد قليل جداً من الأدوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية، والتي يوصى بها لتخفيف الوزن. يوصى بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

إن الأدوية التي تعطى اليوم هي رديكتيل (Silbutramine) الذي أظهرت الدراسات أنه يؤدي لخسارة 5 كغم خلال 6-12 شهراً، ودواء أورليستات (Orlistat) ، الذي يؤدي لخسارة 4 كغم خلال 6-12 شهراً.

يجدر التنويه إلى أنه توجد للأدوية آثارٌ جانبية كثيرة: قد يسبب الرديكتيل جفاف الفم، الإمساك، الدوخة، الأرق، وقد يسبب الأورليستات الإسهال و حدوث اضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي.

الخلاصة:



لقد أصبحت ظاهرة السمنة أكثر شيوعاً وبشكل متزايد. تتطوي هذه الظاهرة على العديد من الإصابات، في نوعية الحياة ومتوسط عمر الشخص الذي يعاني من السمنة. توجد اليوم، العديد من طرق علاج السمنة وانقاص الوزن، المبدأ الأساسي الذي تستند إليه هذه الأساليب، هو اتباع نمط حياة صحي، يشمل ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن في الحالات القصوى، الاستعانة بالأدوية أو إجراء عملية

جراحية، ولكن يُنصح بعدم الوصول لوضع يلزم القيام بهذه الإجراءات لعلاج السمنة.